

## Kriya Yoga Nusantara

---

### Kundalini

Posted on [November 26, 2009](#)

#### Misteri Yoga dan Kundalini Sakti (1)

##### Kenali Kekuatan Bindu Visarga



Setiap orang mempunyai tenaga spiritual rahasia yang berbeda dan berpusat di ujung tulang ekor. Tenaga ini di dalam ajaran-ajaran spiritual kuno India dinamakan kundalini. Bagi orang kebanyakan, tenaga kundalini itu berada dalam keadaan tidur. Namun bagi yang mengerti, kundalini itu merupakan kekuatan sumber atau kekuatan dasar dari segala kekuatan di dalam badan. Baik yang bersifat kasar ataupun halus, dan mereka akan berusaha untuk membangkitkan Kundalininya.

Kundalini memulai kebangkitannya dari pusatnya di Cakra Muladhara, melewati Cakra Swadhisthana, Cakra Manipura, Cakra Anahata, Cakra Visuddha, Cakra Ajna, dan akhirnya mencapai Cakra Sahasrara, yaitu Cakra ke tujuh dan Cakra pusat terakhir dengan seribu pusat. Antara cakra ke tujuh dan cakra ke enam terdapat sebuah titik pusat yang dinamakan Bindu Visarga. Pusat ini yang memegang peranan sangat penting dalam kebangkitan kundalini.



Berbagai agama dan kepercayaan memiliki cara masing-masing yang berbeda untuk membangkitkan kundalini,

dengan sistem dan tujuan yang berbeda pula. Beberapa diantaranya yang masih terpukau oleh kekuatan-kekuatan bawah, berusaha membangkitkan kundalini dengan tujuan mendapatkan kekuatan-kekuatan gaib, tenaga dalam dan lain-lain. Namun tidak semua yang berusaha membangkitkan kundalini mempunyai tujuan untuk membebaskan dirinya dari khayalan dan kepalsuan. Malah sebaliknya berusaha memusatkan praktek-praktek pembangkitan kundalininya untuk tujuan merealisasikan Sang Diri Sejati. Mereka yang telah berhasil membangkitkan kundalininya akan mampu menjadi tuan dari keinginan-keinginannya.

Kata Cakra menunjukkan arti perputaran roda. Masing-masing cakra merupakan pusat-pusat roda pemutaran dari berbagai tenaga-tenaga yang berlainan di pusat-pusat yang berbeda pula di dalam tubuh manusia. Lancar tidaknya, atau berhasil tidaknya pemutaran dan pembangkitan ditentukan oleh sejauh mana yang bersangkutan berhasil menyucikan pusat-pusat kekuatan tersebut. Tentu, serta saluran-saluran nadinya, khususnya tiga buah nadi, yaitu Ida, Pinggala dan Susumna nadi.

Spiral adalah kekuatan daya hidup alami dan pertumbuhan. Spiral ini terus tumbuh dan tidak persis sama ditemui pada setiap orang. Spiral ini merupakan bentuk dari 'curve' dimana satu dan yang lain ukurannya berbeda tetapi bentuknya sama. Spiral bekerja dengan dua cara dan keluar masuk menuju sumbernya. Spiral ini dapat menentukan dan mengeliminasi hal-hal yang telah terjadi, secara tidak langsung dapat mencapai bagian yang lebih besar dan hal yang baru.

## Misteri Yoga dan Kundalini Sakti (2)

### Potensi Terpendam Hatha Yoga



Fenomena dari spiral ini memberikan suatu pola evolusi suatu individu dan mencapai level kosmik. Pada intinya, Hatha Yoga merupakan kundalini sakti yaitu lingkaran ular berbentuk spiral yang menggambarkan kekuatan dan tenaga potensial yang terpendam, yang pada dasarnya terdapat di dalam diri setiap orang. Kundalini mengandung arti panas dan sakti berarti kekuatan. Jadi kundalini sakti berarti tenaga spiral yang panas, diam terbaring namun merupakan tenaga yang potensial. Dan tenaga ini siap meluncur ke atas bila sudah dibuka pembungkusnya dan jalurnya sudah dibersihkan.

Di dalam kitab Gheranda-Samhita (3.9) dinyatakan bahwa kundalini terletak di Muladhara di daerah bagian bawah abdomen. Salah satu cara untuk merangsang cakra ini dengan menekan lapisan abdomen dengan tumit dan kedua sisi dari kaki, dimana tumit menekan lubang dubur dan mata kaki menekan solar plexus, dan

merangsang kundalini dengan mengkontraksikan lubang dubur(bhanu).

Kundalini merupakan tenaga yang dahsyat dan menyebar sehingga diyakini sebagai sumber kehidupan. Terdapat titik khusus dalam matrix tubuh yang menyimpan tenaga potensial untuk merangsang atau mendapatkan tenaga tersebut. Dan satu dari titik itu menjadi perhatian khusus dalam Hatha Yoga.

Tujuan pertama dari Hatha Yoga adalah untuk membersihkan nadi sehingga dapat memperlancar prana, dan kemudian mendorong naik kekuatan Kundalini. Pengaktifan tenaga laten yang dahsyat ini dilakukan menimbulkan transformasi yang mendalam dari yogi dan mempercepat perkembangan kesadaran akan identitasnya. Tahapan utama dalam proses transformasi ini ditunjukkan secara bersamaan dengan pembukaan dan penutupan kundalini di berbagai Cakra yang terletak di citrini-nadi dalam jalur Susumna, dan sampai pada puncaknya di Sahasrara –padma.

Sering orang-orang terserongkan oleh tanda-tanda tertentu yang kadang hanya merupakan getaran-getaran dari reaksi sentuhan awal kundalini. Mereka langsung mengatakan bahwa kundalini telah bangkit. Beberapa indikasi bangkitnya kundalini akan muncul setelah yang bersangkutan menunjukkan cara hidup yang diperlukan untuk itu. Kundalini tidak akan dapat bangkit jika yang bersangkutan tidak menjauhkan diri dari sifat-sifat yang tidak terpuji, termasuk sifat-sifat tidak terpuji yang sangat tersembunyi, yang sering bersembunyi pula di dalam kegiatan-kegiatan yang tampaknya saleh.

Beberapa indikasi bangkitnya kundalini dapat diyakini jika terjadi adanya hentakan di Cakra Muladhara, ketika rambut berdiri pada pangkalnya saat Uddiyana, Jalandhara, dan Mulabandha muncul secara otomatis, saat nafas berhenti tanpa dikehendaki, saat Kevala Kumbhaka (konsentrasi penuh pada Prana) datang dengan sendirinya tanpa ditahan. Saat merasakan aliran prana mengalir ke atas menuju Sahasrara, saat mengalami pengalaman mistik, saat terucapnya mantra gaib OM berulang kali secara otomatis, saat tidak ada pikiran duniawi dalam benak, saat meditasi mata menjadi satu di trikuta (di antara dua alis mata), saat samsavi-mudra bereaksi, saat itu dikatakan bangkitnya kundalini. Selama meditasi, seolah-olah tidak merasakan badan, saat bola mata tertutup dan tidak terbuka tanpa dikehendaki, saat seperti adanya liran listrik mengalir naik-turun melalui saraf, saat itu dikatakan kundalini telah bangkit.

### **MISTERI YOGA DAN KUNDALINI SAKTI (3)**



## Keseimbangan Nadi Ida dan Pingala

Psychiatri Amerika dan Ophthalmologist Lee Sannella membuat kajian mendetail tentang ciri psychologist dan physioplogis dari “pengalaman kundalini” mencatat, bahwa sensasi pisik seperti gatal, bergerak-gerak, berdenyut, rasa panas-dingin yang amat sangat, penglihatan sinar dan perasaan adanya sumber suara, dan juga adanya “sparm” dan melilit seperti proses pembentukan “archetya”(multi bentuk) atau paling tidak dalam phase seperti itu. Lebih lanjut gambar klinis bangkitnya Kundalini juga diamati.

Menurut text India, Kundalini bangkit atau dibangkitkn pada jalur tulang belakang bergerak ke atas melalui susumna bagian tengah dan berakhir setelah mencapai mahkota kepala. Sedangk Lee Sannella menyatakan gambar klinis Kundalini bergerak dari bagian kaki dan pinggang menuju bagian atas kepala, kemudian turun ke bagian muka, bergerak menuju tenggorokan sampai tujuan akhir di daerah abdominal. Dalam hal ini Sannella memberi istilah ‘physio Kundalini’ untuk membedakan kajiannya dengan Yoga tradisional (India). Dinyatakan dengan jelas bahwa physio- Kundalini merupakan mekanisme terpisah yang bisa diaktifkan sebagai bangkitnya Kundalini secara menyeluruh.

Diantara study kajian Sannella, seorang wanita berumur 41 tahun dan telah lama melakukan latihan meditasi menyampaikan pengalaman sensasi-sensasi seperti rasa panas khususnya di bagian tulang belakang, yang diikuti adanya persepsi-persepsi cahaya dalam tengkorak kepala dan bergerak ke bawah di bagian tulang belakang.

Pengalaman tersebut berlanjut selama beberapa minggu, dan selama itu wanita tersebut tidak merasa bermeditasi, sementara itu rasa panas yang mengalir dalam tubuhnya meningkat begitu dahsyat seakan menghancurkan system sarafnya. Bahkan orang lainpun merasakan rasa panas yang amat sangat saat menyentuh pinggang bagian bawahnya. Timbulnya gejala seperti itu menunjukkan kebiasaan yang berlanjut antara aspek bawah sadar dan organ fisik manusia. Sebagai halnya dalam Hatha Yoga, mekanisme dari organ badan kasar (Sthula Sarira) seperti pernafasan dan kontraksi otot dimanfaatkan untuk menrangsang Kundalini. Dari sudut pandang para Yogi, aktifitas dari beberapa kelenjar dari seseorang dapat diolah dengan baik secara bersamaan dalam satu matrix psychophysical.

Sehubungan dengan manifestasi bangkitnya Kundalini, Marshall Govindan menguraikan persepsi internal tentang cahaya yang menakjubkan (besar) di daerah Ajna-Cakra sebagai awal kebangkitan Kundalini. Selama tahapan ini, Govindan juga menyatakan bahwa pikiran menjadi lebih tenang dan nafsu makan berkurang. Nafas terus-menerus mengalir melalui hidung selama beberapa hari. Hal ini mengindikasikan seimbangannya Nadi Ida dan Pingala. Bahkan kadang ilusi ledakan Kundalini, dimana Govindan menjelaskan hal ini sebagai isyarat hentakan listrik dari jalur tulang belakang bergerak ke atas menuju Sahasrara.

Govindan juga menyatakan adanya suara musik (Nada) terdengar, dan tekanan perasaan tersebut membawanya menuju alam bawah sadar. Tubuh fisik akan menyesuaikan selama pembangkitan awal, dan baik detak jantung dan nafas mungkin berhenti sehingga terlihat mati fisik. Tetapi, jika dibuka kelopak matanya, matanya bersinar seperti mutiara karena pengaruh energi dimana interaksi dalam dirinya (supra-physical) menjadi suatu pengalaman dengan cahaya penuh kebahagiaan.

Iklan

---

Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kundalini](#) dan tag [Apa kundalini](#), [efek kundalini](#), [Kundalini](#), [mengenai kundalini](#), [pengaruh kundalini](#), [pengertian kundalini](#). Tandai [permalink](#).

#### 4 Balasan ke *Kundalini*



**openedge10** berkata:

April 5, 2010 pukul 5:39 am

bagus.

★ Suka

[Balas](#)



---

**danterkosasih** berkata:

April 5, 2010 pukul 8:17 am

Terima kasih comment nya. Namaste

Dante rk

★ Suka

[Balas](#)



**toni** berkata:

Agustus 26, 2016 pukul 1:49 am

Sebelum tahapan kundalini ini, apakah ada tahapan lain. Salaam

★ Suka

[Balas](#)



---

**kriya yoga nusantara** berkata:

Agustus 26, 2016 pukul 1:55 am

Ya ada yaitu tahapan pemurnian.. Di Kriya Yoga Nusantara kami memakai metode pemurnian Hati terlebih

dahulu sebelum Kundalini..

★ Suka

[Balas](#)

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Blog di WordPress.com.*